

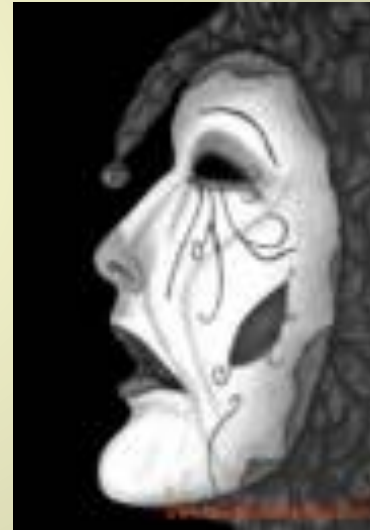


La Intèl·ligència emocional i l'educació emocional...

... per a què?

Classificació de les emocions bàsiques:

- Emocions desagradables:
 - Ira
 - Por
 - Ansietat
 - Tristesa
 - Vergonya
 - Aversió



CLASSIFICACIÓ DE LES EMOCIONS

- Emocions agradables
 - Alegria
 - Humor
 - Amor
 - Felicitat
- Emocions ambigües
 - Sorpresa
 - Esperança
 - Compassió



IRA

Es genera quan creiem que ens perjudiquen d'alguna manera, és una reacció encadenada per la irritació o l'enuig al pensar que s'han vulnerat els nostres drets. També podem sentir ràbia quan ens trobem amb un obstacle que ens atura el pas





POR

S'experimenta davant d'un perill real o imminent.

Existeixen dues respostes diferents d'actuació davant de la por: la lluita o la fugida. La lluita prepara el cos i la ment per a afrontar la situació de por, en canvi, la fugida prepara el cos per a marxar.

Pot ocórrer també l'anomenat segrest emocional (paràlisi o bloqueig mental).

TRISTESA



Es desencadena per la pèrdua irrevocable d'algú o d'alguna cosa que es valora com a important. La conducta habitual és d'allunyament de la realitat.

És una crida d'atenció a la resta de persones que ens envolten en aquestes circumstàncies.

ANSIETAT

És l'anticipació d'un perill futur, la preocupació de pensar que ens podem trobar en alguna situació futura desagradable o imprevisible. Unes de les majors preocupacions que generen ansietat serien les dificultats econòmiques o la inseguretat laboral



VERGONYA



Emoció provinent d'un sentiment de pèrdua de dignitat, també es desencadena a causa d'una humiliació o un insult, se sent vergonya quan creiem que som culpables. La vergonya és una reacció negativa intrínseca, cap a un mateix



AVERSIÓ

Implica el rebuig d'alguna cosa o persona, fàstic o hostilitat, aquests estímuls desagradables provoquen la necessitat d'allunyament i l'evitació de les persones que ens provoquen aquesta emoció



ALEGRIA

És l'emoció que sentim quan ens succeeix quelcom favorable i les principals causes estan relacionades amb la parella, l'amistat i objectius assolits (aprovar un examen, canviar de feina o trobar feina,...)



HUMOR



El bon humor és la disposició positiva en la que es troba una persona per a actuar o fer alguna cosa. Apareix a causa d'una gran varietat d'estímulos positius que es consideren divertits

AMOR

És el desig de tenir la companyia d'una persona concreta al nostre costat, alegrar-se quan li succeeixen coses positives i patir quan li passen coses negatives. Existeixen diversos tipus d'amor; l'amor de parella, l'amor envers els fills, l'amor maternal, l'amor apassionat,...



FELICITAT

S'entén com la manera en que valorem la nostra vida, no és quelcom celestial ni una meta impossible d'aconseguir, sinó més aviat valorar la vida de forma positiva i amb optimisme



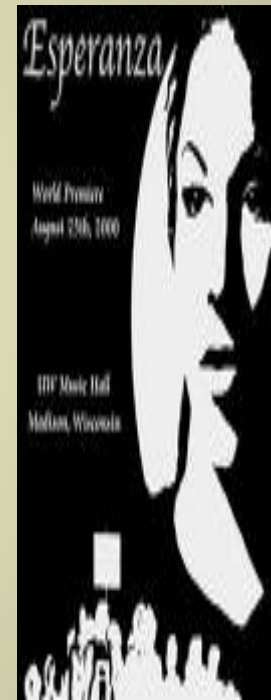
SORPRESA



Reacció que provoquen les situacions estranyes o imprevistes, és una emoció neutra ja que pot ser a causa d'una situació positiva o per contra d'una situació negativa. És una emoció molt breu ja que automàticament es converteix en una altra emoció (alegria o ira, per exemple), és una preparació de la persona per afrontar la situació.

ESPERANÇA

Significa desitjar alguna cosa però pensant alhora que pot passar el pitjor, no és una conducta optimista ja que en l'optimisme no hi ha una ànsia d'aconseguir allò que és motiu de desig.



COMPASSIÓ

És la reacció que tenim quan experimentem el desig d'ajudar i alleugerir a alguna persona que està patint alguna situació desagradable.

